पैदल काम पर जाने से बेहतर हो सकती है भारतीयों के दिल की सेहत

Wednesday, 12 June 2013 16:33

लंदन। एक नए अध्ययन में कहा गया है कि जो भारतीय पैदल चलकर या साइकिल चलाकर काम पर जाते हैं उनमें दिल की बीमारियों का खतरा काफी कम होता है। इसकी मुख्य वजह यह है कि पैदल चलने या साइकिल चलाने से उनमें मोटापा, मधुमेह, उच्च रक्तचाप की आशंका काफी कम हो जाती है।

लंदन के इंपीरियल कॉलेज और पब्लिक हेल्थ फाउंडेशन ऑफ इंडिया के शोधकर्ताओं ने कहा कि अध्ययन के नतीजों में पाया गया कि शारीरिक रूप से सक्रिय रखने वाले परिवहन माध्यम अपनाने से कई दीर्घकालिक बीमारियों के खतरे कम किए जा सकते हैं।

भारत और अन्य कम व मध्य आय वाले देशों में अगले दो दशकों में मधुमेह और दिल की बीमारियों के नाटकीय ढंग से बढ़ने की आशंका है।

पीएलओएस मेडिसिन नामक जर्नल में प्रकाशित इस अध्ययन में शारीरिक सक्रियता और स्वास्थ्य सूचनाओं का विश्लेषण किया गया। ये सूचनाएं वर्ष 2005 से 2007 के बीच भारतीय प्रवासी अध्ययन :आईएमएस: में शामिल चार हजार प्रतिभागियों से जुटाई गई थीं।

1 / 1